**Психологічна підтримка в умовах війни**



Психологічний стан та психічне здоров’я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

**Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни (ПТСР)**

**Посттравматичний стресовий розлад** — це порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичні події, мають ПТСР.

**У кого може статись ПТСР**

Посттравматичний стресовий розлад може розвинутисьу людей, які:

* втратили на війні рідних, друзів, побратимів;
* бачили вбитих;
* стріляли;
* перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями;
* непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці;
* почувалися залишеними, самотніми та зрадженими;
* стали свідком теракту;
* потрапили в полон чи в оточення.

**Симптоми посттравматичного стресового розладу**

* постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сни про них;
* відчуття постійної небезпеки;
* надмірна збудженість;
* уникнення згадок про травму;
* панічні атаки: відчуття страху, поверхневе дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях;
* зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
* негаразди в буденному житті;
* проблеми в стосунках, віддалення від партнера;
* суїцідальні думки.
* неспроможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати

**Як лікується ПТСР**

Перш за все, пам’ятайте: **ПТСР – це розлад, який лікується.** І після курсу лікування ви знову зможете жити буденним життям, проявляти емоції, відчувати радість і почувати себе захищеним.

Лікування передбачає психотерапію та медикаментозну допомогу.

У разі появи симптомів ПТСР:

**Зверніться до сімейного лікаря, психіатра або фахівця з психічного здоров’я.**

**Подбайте про першочергові потреби:** фізичну безпеку, наявність харчів, питної води тощо. Відновіть режим сну. Дайте знати про свої потреби державним структурам та гуманітарним організаціям, щоб вони могли вчасно забезпечити вас необхідним.

**Уникайте вживання алкоголю та інших шкідливих речовин.**Це не допоможе забути жахіття, проте є ризик, що розвинеться залежність.

**Звʼяжіться з близькими, друзями, родичами,**дайте їм знати, що ви живі, обговоріть із ними свій досвід, поділіться переживаннями та почуттями. Якщо ви боїтеся, що ваші розповіді можуть їх травмувати, запитайте в них, чи вони готові почути все, що відбувалося. Найімовірніше, ви отримаєте ствердну відповідь.

**Контактуйте з іншими людьми, які пережили подібний досвід,**наприклад, із сусідами. Діліться з ними цими порадами.

**Будьте готові до змін у психічному стані:** після кількох днів полегшення може настати стан спустошення, виснаження, перевтоми. Це цілком природна реакція на надмірний стрес, у якому ви були весь цей час. Організму треба дати можливість відновитися.

**Зупиняйте почуття провини.** Ви можете відчувати злість та ненависть, огиду тощо. Усі негативні емоції, спрямовані на ворога й окупанта, є природними і мають право на існування. Те, що з нами зробили, заслуговує на ненависть і злість. Утім, якщо ви маєте почуття провини, варто його зупиняти. У тому, що з вами сталося, винен ворог. Саме на нього й треба спрямовувати почуття.

**Швидкі способи самодопомоги при ПТРС**

Ці техніки можуть бути корисними як для особистого використання, так і під час роботи з людьми з ПТСР.

**Техніка заземлення: вправа «тут і тепер»**

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

* Де я?
* Який сьогодні день?
* Яке сьогодні число?
* Який сьогодні місяць?
* Який рік?
* Скільки мені років?
* Яка зараз пора року?

**Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8**

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) — пауза (затримуємо дихання — на 1–2) — видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу.

**Інтелектуальне заземлення**

* Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П’ять рожевих стільців, біля стіни дерев’яна книжкова полиця…»).
* Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви…).
* Скажіть твердження безпеки: «Мене звати… Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».
* Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

**Фізична стабілізація**

* Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
* Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці.
* Втисніть п’яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.
* Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло…).
* Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.

**Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»**

Уявіть місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчути на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

**Як боротися з перевтомою**

В умовах військових дій наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій “термін придатності”. Ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

**Основні ознаки перевтоми:**

* відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції
* неуважність та погіршення концентрації
* погіршення пам’яті
* уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення
* зниження цікавості до роботи
* підвищена дратівливість
* нервозність
* порушення сну
* перманентна сонливість
* підвищення тиску та частоти пульсу
* головний біль
* зниження апетиту
* емоційна спустошеність

**Методи боротьби з перевтомою:**

* Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров’я, має складати для дорослих – не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.
* Обмеження інформаційного шуму. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. **Довіряйте тільки перевіреним джерелам інформації.**
* Регулярне харчування.
* Регулярне фізичне навантаження. Будь–яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості. Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.
* Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.
* Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.
* Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3–5 головних задач для себе не день і дозвольте собі не робити нічого додатково.
* Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім’я, робочий колектив, волонтерська спільнота чи військові побратими. Зберігайте зв’язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.
* Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку. Обніміться з близькими.
* Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.
* Пам’ятайте, що залишатися живим і здоровим – це вже багато.
* Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться – вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь. То ж налаштуйтесь “грати в довгу”.
* Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя.
* Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
* Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до професійних психологів (контакти додаємо нижче). Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала – попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.

**Як впоратись з панікою та тривогою**

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток. Важливо пам’ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов’язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

**Ключові симптоми паніки:**

-серцебиття, прискорений пульс, пітливість

-озноб, тремор

-відчуття нестачі повітря, задишка

-біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки

-нудота, біль або “вузол” в животі, запаморочення

-відчуття відчуження, нереальності світу

-страх здійснити неконтрольований вчинок

-гострий страх неминучої смерті

-відчуття оніміння або поколювання в кінцівках

-безсоння

**Методи боротьби з панікою:**

* використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, “3-7-8”: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих
* ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдохи та короткі видихи, контролюйте дихання
* використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється
* “заземліться”; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте
* поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтесь на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки
* робіть самомасаж; торкайтеся тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте заклякле тіло
* напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м’язи тіла, залишайтесь в такій позі якнайдовше
* дайте вихід емоціям; плачте, співайте
* використайте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо
* вмийтесь холодною водою
* спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтеся в куток
* не вживайте алкоголь
* приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря!
* якщо це хтось інший, а не ви — огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

**Як боротись з апатією**

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай зміняються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам’ятати, що апатія – закономірний “хімічний” відкат після сплеску гормонів стресу.

**Методи подолання апатії:**

-дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати;

-дотримуйтесь щоденної рутини; регулярне харчування, гігієна, розминка;;

-робить щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку;

-плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь ---виконати їх будь-що;

-обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день:

-залучайте близьких та знайомих до спільної роботи.

**Як зберегти близькі стосунки**

Під час критичних ситуацій стосунки з близькими піддаються тяжким випробуванням. Намагайтесь зберегти стосунки і допомогти близьким, адже це підвищує вашу здатність до виживання та опору, а також надає сенс вашим діям.

спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога

завантажте себе роботою, допомогою іншим

дайте вихід емоціям; кричіть, співайте, плачте

рухайтесь, танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки

обіймайтесь

тримайте контакт, запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть

пропонуйте свою допомогу

приготуйте страву разом і неспішно поїжте

зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо в поточних умовах: читайте книжки, сервірувати стіл, організовуйте спільне чаювання

**Як допомогти тим, хто паралізований тривогою**

Якщо ви спостерігаєте надмірну дестабілізуючу тривогу чи панічну атаку в того, хто знаходиться поруч із вами, вживайте наступних заходів:

* не йдіть з людиною на прямий фізичний контакт
* зверніться до людини голосом
* говоріть чітко і твердо
* спокійним голосом нагадайте людині, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так)
* фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчути навколо
* не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: “Подивись на мене. Скажи своє ім’я. Скажи мені, де ти. Підведись. Пий”
* прослідкуйте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама

**Як позбутися почуття провини**

У звичайних умовах людина має час розібратися у почутті провини й правильно з нею впоратись, тобто визначити можливі помилки, виправити їх та зрозуміти, як уникнути їх в майбутньому. В критичних умовах пропрацювати провину доволі складно, і вона може дуже негативно відбиватись на психологічному стані людини, пригнічувати її та паралізувати її діяльність.

* Як впоратись із почуттям провини:
* не починайте звинувачувати себе; не ви розв’язали цю війну
* в першу чергу дбайте про себе і залишайтесь в безпеці, ваша пряма відповідальність сьогодні — дбати про себе і не створювати зайвого клопоту Збройним Силам, зменшити навантаження на них, щоб вони могли повною мірою виконувати свій обов’язок
* переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити прямо тут і зараз
* станьте корисним; запитайте, як ваші руки, ваші знання та вміння знання можуть принести користь тим, хто залишився поряд і тим, хто потребує моєї допомоги
* складіть список задач, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть зараз вам під силу
* допоможіть тим, чим вмієте; навчіться тому, що ще не вмієте, і що вам легко дається

Токсичне почуття провини дуже непросто здолати. Якщо вам потрібна допомога – звертайтеся до спеціалістів, піклуйтесь про себе.

**Як вибрати психотерапевта?**

Якщо ви цілеспрямовано вирішили піти до психотерапевта, важливо знайти не лише того, кому ви зможете довіряти, а й людину, яка має певну кваліфікацію.

**Розпочати можна з такого:**

1. Запитайте рекомендації людей, яким ви довіряєте. Пам’ятайте: психологи нікому не розповідають про те, що відбувається під час терапії.
2. Під час пошуку в Інтернеті заходьте на сайти фахівців, їхні сторінки в соцмережах. Почитайте, що вони пишуть у постах та статтях. Можете поставити кілька питань. Так ви зрозумієте, чи не суперечить ваша життєва позиція позиції психотерапевта.

**Під час першої консультації запитайте в психотерапевта:**

* чи є в нього профільна освіта та відповідна сертифікація. Попросіть фахівця показати диплом та спитайте його про підвищення кваліфікації. Якщо ви сумніваєтеся, що диплом справжній, перевірте його в державному реєстрі про освіту (для цього потрібні дані диплому)
* чи проходить спеціаліст особисту терапію. Це необхідно для того, щоб терапевт не переносив на клієнта своїх проблем
* чи має спеціаліст супервізора, до якого може звернутися по пораду. Супервізор – це спеціаліст, який після отримання ступеню терапевта й тривалої практики має навчатися кілька років, щоб здобути відповідний ступінь. Супервізор або група супервізорів допомагає розібратися з труднощами, які можуть виникнути під час терапії
* чи має людина практичний досвід терапевтичної практики та скільки років
* чи працює/працював фахівець з конкретним питанням, якщо ви його вже сформували. Адже воно може бути поза межами його кваліфікації
* за яким методом він працює. Спеціаліст детально розповість, як саме з вами працюватиме та чого вам очікувати від терапії. Не забудьте запитати про ризики
* чи входить психотерапевт до професійних об’єднань (асоціацій) психологів. Наприклад, до Національної психологічної асоціації чи Української спілки психотерапевтів. Це допоможе зрозуміти, яке місце посідає спеціаліст у професійній спільноті

Коли варто припинити терапію та знайти іншого спеціаліста?

Фахівець, до якого ви прийшли, пов’язаний з вами у звичайному житті (у роботі, стосунках, дружніх чи родинних) і не відмовив вам у консультації.

Перша зустріч була не структурованою, ви не зрозуміли, яким чином будете працювати над проблемою.

Людина не має відповідної освіти, лише навчається чи займається «цілительством».

Ви чуєте обіцянки про швидку терапію без надмірних зусиль. Ефективна терапія – це складна й тривала, інколи болюча робота над собою.

Ви чуєте фрази про «правильні та неправильні» відчуття. Усі відчуття важливі, і їх потрібно проживати.

Ви відчуваєте, що психолог хоче вас змінити відповідно до своїх уявлень, маніпулює вами. Спеціаліст має допомогти розібратися вам, а не змінювати вас.

Вам некомфортно після кількох зустрічей. Для того, щоб терапія була дієвою, людина повинна довіряти спеціалісту.

Ви не бачите послідовності роботи над вашою проблемою, а психолог не може вам цього пояснити.

Людина не дотримується етичного кодексу психолога (почитати основні положення можна за [**посиланням**](https://usp.community/documentation/40-etychnyy-kodeks))

**Як зрозуміти, що психотерапія допомагає?**

1. Ви починаєте розуміти власну проблему.
2. Ви сформулювали певний запит з цієї проблеми й працюєте над ним.
3. Ви вирішили проблему або навчилися з нею жити (якщо ситуацію неможливо змінити).
4. Ви покращили стосунки з іншими людьми.
5. Ви бачите, що самооцінка покращилась, почуваєте себе впевненіше.
6. Ви бачите, що самопочуття покращилося.
7. Ви несете відповідальність за свої вчинки й не звинувачуєте себе.
8. Ви починаєте розуміти власні емоції.
9. Ви формуєте цілі та бажання.

Але навіть, **якщо ви сумніваєтесь і не знаєте, до якого саме спеціаліста йти**,  найкращий вибір – психотерапевт. Хороший фахівець допоможе вам розібратися та спрямує в потрібному напрямку.

* Психіатр:
  + має вищу медичну освіту
  + працює з розладами психіки, психічними захворюваннями, залежностями
  + може призначати ліки
  + може скерувати на медичний огляд
* Психотерапевт:
  + має вищу медичну або гуманітарну освіту
  + працює з психічними та поведінковими розладами
  + не призначає ліків
  + використовує психотерапевтичні методи
* Психолог:
  + має вищу освіту за спеціальністю “Психологія” (не медичний працівник)
  + працює з поведінковими та розумовими процесами, психологічними та міжособистісними проблемами, стресом
  + не призначає ліків
* Лікар-психолог:
  + має вищу медичну освіту
  + займається психопрофілактикою серед людей з груп ризику, психодіагностикою та психологічною реабілітацією
  + може призначати ліки

**Куди звернутись по психологічну підтримку**

За підтримки Національної психологічної асоціації (НПА) психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки “Як ти?” для тих, хто потерпає від останніх подій і відчуває постійні стрес, хвилювання та тривогу. За підтримкою можна звернутися безкоштовно, у будь-який час доби. Щоб отримати психологічну допомогу, [**заповніть анкету.**](https://forms.gle/2r3mm9hG4jYihxuE8)

“Розкажи мені” — безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Команда платформи допомагає всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв’язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються в економіці, соціумі та житті кожної людини. Звернутися за допомогою можна через **[вебсайт ініціативи](https://tellme.com.ua/).**

Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою. Дзвінки безкоштовні: 0-800-300-155.

**“[УкрЄдність](https://ukr-ednist.com.ua/)”** – сайт безкоштовної психологічної підтримки від Української спілки психотерапевтів. Команда підбере для вас фахівця відповідно до зазначених Вами проблем. Є можливість відвідувати безкоштовні підтримуючі групи в онлайн-форматі.

Чатботи в Telegram для психологічної підтримки українців:

[**Друг. Перша допомога**](https://t.me/friend_first_aid_bot)– бот, створений за підтримки ЮНІСЕФ на основі сучасних протоколів і науково-доведених досліджень.

[**Слова допомагають**](https://t.me/WordsHelpingBot)– бот, який розповідає про різні стани й емоції та підказує, як допомогти собі самостійно, якщо немає змоги звернутись до психолога. Також радить, як підтримати іншу людину, котрій потрібна психологічна допомога. Створений командою Центру психічного здоров’я НаУКМА та факультету інформатики CyberFI НаУКМА.